

**PENERAPAN SENAM ERGONOMIK UNTUK
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA
LANSIA PENDERITA HIPERTENSI**

Karya Tulis Ilmiah

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada Program
Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah
Surakarta**



ANITA RAHMAWATI
202212025

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH SURAKARTA
2025**

**PENERAPAN SENAM ERGONOMIK UNTUK
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA
LANSIA PENDERITA HIPERTENSI**

Karya Tulis Ilmiah

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada Program
Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah
Surakarta**



**ANITA RAHMAWATI
202212025**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH SURAKARTA
2025**

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

“PENERAPAN SENAM ERGONOMIK UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANZIA PENDERITA HIPERTENSI”

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari Karya Tulis Ilmiah yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Ahli Madya di lingkungan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan Karya Tulis Ilmiah ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain , maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, Juni 2025


Anita Rahmawati
202212025

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas 'Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Anita Rahmawati

NIM : 202212025

Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah

Judul : Penerapan Senam Ergonomik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non Exclusive Royalty Free Right*) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada di dalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan , mengalihkan media/formatkan , mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*) , merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surakarta, Juni 2025

Yang Menyatakan



(ANITA RAHMAWATI)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

PERSETUJUAN PEMBIMBING

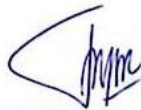
Karya Tulis Ilmiah dengan Judul:

**"PENERAPAN SENAM ERGONOMIK UNTUK
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA
LANSIA PENDERITA HIPERTENSI"**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian sidang hasil KTI Program
Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta , 23 Juni 2025

Pembimbing



(Dr. Mulyaningsih, S. Kep. Ns., M.Kep)
NIDN.0007047310

Mengetahui

Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan



(Tri Susilowati, S. Kep. Ns., M. Kep)
NIDN.0621018203

PENGESAHAN PENGUJI

Karya Tulis Ilmiah dengan Judul :

PENERAPAN SENAM ERGONOMIK UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Karya Tulis Ilmiah Ini telah diujikan pada siding KTI pada tanggal dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Karya Tulis Ilmiah pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

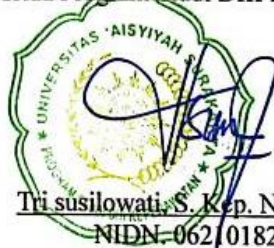
Surakarta, 25 Juli 2025

Mengesahkan,

- | | |
|-------------|---|
| Penguji I | 1. <u>Eska Dwi Prajayanti, S. Kep. Ns., M.Kep</u> (.....) |
| | NIDN. 0610088702 |
| Penguji II | 2. <u>Hermawati, S. Kep. Ns., M.Kep</u> (.....) |
| | NIDN. 0623027702 |
| Penguji III | 3. <u>Dr. Mulyaningsih, S. Kep. Ns., M.Kep</u> (.....) |
| | NIDN. 0007047310 |

Mengetahui,

Ketua Program Studi DIII Keperawatan



Tri susilowati, S. Kep. Ns., M.Kep
NIDN. 0621018203

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb.

Segala puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan segala berkah, rahmat, karunia, dan hidayah-Nya. Sholawat serta salam selalu terucapkan pada junjungan serta suri tauladan kita Rasulullah Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul " Penerapan Senam Ergonomik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi ". Tugas Akhir ini disusun dan diajukan untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Tugas Akhir ini tidak akan terwujud tanpa keterlibatan bantuan, dorongan, dan dukungan dari semua pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis perlu menyampaikan ucapan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penulisan Tugas Akhir ini sehingga dapat terselesaikan dan terlaksana dengan lancar, yakni kepada:

1. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep., M.Kep, Selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta
2. Ibu Sri Kustiyati, SST, M.Keb, Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
3. Ibu Tri Susilowati, S.Kep.Ns., M.Kep, Selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
4. Ibu Dr. Mulyaningsih, S. Kep. Ns., selaku dosen pembimbing dan penguji III yang telah bersedia memberikan waktu, tenaga, arahan dan masukan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan baik dan tepat waktu.
5. Ibu Eska Dwi Prajayanti, S. Kep. Ns., M.Kep, selaku penguji I yang telah membimbing dan memberikan pengarahan sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.

6. Ibu Hermawati, S. Kep. Ns., M.Kep, selaku penguji II yang telah membimbing dan memberikan pengarahan sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
7. Selaku orang tua dan adik saya yang merupakan penyemangat utama saya, sandaran terkuat berbagai masalah, yang tidak henti-hentinya memberikan semangat, kasih sayang, bahkan selalu memberikan motivasi untuk terus maju.
8. Responden yang telah bersedia menjadi responden dalam Penerapan Senam Ergonomik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi.
9. Teman-teman seperjuangan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta tahun Angkatan 2022 yang telah berjuang bersama-sama saling mendoakan dan saling mengingatkan hingga saat ini. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan tugas akhir ini.
10. Kepada diri saya sendiri yang telah berjuang dan semangat dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Wassalamu’alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Surakarta, 25 Juni 2024

Penulis

Anita Rahmawati